



새로운 생각 키우기
열린 마음 가꾸기
튼튼한 체력 가르기

대성 가정 통신

2020 - 04 호
전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

디지털기기 사용에 따른 건강관리 안내

학부모님 안녕하십니까?

코로나바이러스감염증-19로 인해 온라인 개학을 하여 아이들과 부모님들뿐 아니라 선생님들도 장시간 디지털기기의 사용으로 건강의 주의가 요구됩니다. 오늘도 디지털기기 앞을 떠날 수 없는 학생과, 학부모님들의 건강을 위해 건강관리 가정통신문을 보냅니다. 더불어 코로나 바이러스감염증-19 주의사항 및 예방·행동수칙을 꼭!! 지켜주시기 바랍니다.

◇ ‘목, 어깨’ 건강이 위험할 수 있습니다.



컴퓨터 사용시간이 길어질수록 모니터를 향해 목을 앞으로 내미는 자세를 자주 취하게 되는데 이때 목이 받는 압력이 커지게 되어 목의 자연스러운 만곡이 줄어들면서 일자목(거북목)이 될 수 있습니다. “심한 경우 목디스크나 턱관절 장애까지 발전하기도 한다.” 해요. “컴퓨터를 사용하면서 가슴과 등을 펴주는 습관만 들여도 목이 앞으로 쏠리는 것을 상당 부분 예방할 수 있다.” 하네요. 모니터의 높이를 머리 높이보다 살짝 낮게 설정해 고개가 내밀어지지 않도록 하고, 엉덩이를 의자 뒤쪽까지 붙여 앉고 허리에 자연스런 C자 만곡을 생각하며 배에 힘을 주어 바르게 앉습니다. 구부정한 자세로 허리를 휘게하고 있는지, 목이 앞으로 쏠려있는지 자주 체크해가며, 바른 자세를 취하도록 하고 자주 스트레칭을 실시해주세요.

◇ 종일 눈을 땔 수 없는 모니터 화면, 안구 질환 주의해야...

모니터에 집중하다 보면 눈 깜빡임이 적어져 안구건조증이 일어나기도 쉽고.. 가장 큰 문제는 모니터에서 발생하는 청색광(블루라이트)입니다. 눈은 빛에 매우 민감한 기관으로 청색광은 빛의 파장이 짧아 각막과 수정체를 통과해 망막까지 도달할 수 있습니다. 장시간 노출될 경우 망막 세포가 손상될 수 있으니 각별한 주의가 요구됩니다. “눈 안쪽과 콧대 사이에 위치한 ‘정명혈’을 엄지와 검지를 이용해 지압해주면(손을 씻고서 감염병에는 취약합니다.) 안구의 피로 개선, 안구건조증 완화에도 도움이 된다.” 고하네요. “만 산이나 건물을 한동안 응시하거나, 눈에 힘을 주어 감았다 떴다.”를 반복하셔도 피로가 좀 풀립니다.



◇ 장시간 키보드 사용 시 ‘손목터널증후군’에 취약

키보드나 마우스를 손목이 구부러진 채 과도하게 사용하면 손목 안쪽을 지나는 신경들이 눌려 손목터널(수근관) 증후군을 유발할 수 있습니다. 손목터널증후군 예방을 위해서는 쉬는 시간마다 틈틈이 손과 손목을 스트레칭 해주고 키보드, 마우스용 손목 받침대를 사용해 최대한 손목에 가해지는 부담을 덜어주는 것을 추천드립니다.

『 출처:자생한의원』

2020. 4. 17.

대 성 초 등 학 교 장